

ALERTA VOCACIONAL!



¿Cómo afrontar una crisis de carrera?

Signos de alerta para identificar una crisis de carrera

- ¿Tienes ideas constantes de estar perdiendo el tiempo en tu programa académico?
- ¿Te has imaginado estudiando otra carrera?
- ¿Piensas que te podría ir mejor estudiando otra cosa; pero temes expresarlo?
- ¿Le das vueltas constantemente a diferentes opciones; aunque no te decides por ninguna?
- ¿Te reprochas el haber elegido la carrera que cursas?
- ¿Sientes que lo que estás estudiando no contribuye a tu proyecto de vida?
- ¿Te has cuestionado si estás estudiando por convicción propia o lo estás haciendo por complacer a alguien?
- ¿Tienes expectativas negativas acerca de tu futuro laboral?



¿Qué puedes hacer si estás presentando una crisis de carrera?

- Conservar la calma, las crisis de carrera son algo muy común, no solo entre estudiantes universitarios, sino incluso entre profesionales.
- Entender que se puede cambiar de metas y objetivos a lo largo de la vida, y la crisis de carrera se puede dar como consecuencia de esos cambios.
- Identificar, ordenar, priorizar y planear, punto por punto, los factores que influyen en tu crisis de carrera.
- Identificar, ordenar, priorizar y planear los recursos con que cuentas para cambiar los factores que influyen en tu crisis de carrera.
- Sopesar las ventajas y desventajas que le encuentras a la carrera que estás cursando. Si es posible, utilizando alguna metodología (por ejemplo, matriz DOFA)
- Apoyarte en familiares y amigos, para que te ayuden a encontrar alternativas.
- Hablar con un profesional en tu carrera a quien consideres un referente idóneo, que tenga experiencia y conocimiento de la profesión.
- Busca información en diferentes medios sobre los campos de aplicación de la carrera que cursas.
- Deja de estar dándole vueltas en la cabeza al problema y empieza a tomar acciones que te permitan solucionar la crisis de carrera.

Recuerda

- Hay personas que experimentan crisis de carrera; pero al analizar la situación se dan cuenta de que el problema no es con la carrera en sí, sino con algunos temas puntuales que les causan dificultad.
- Hay quienes presentan crisis de carrera; pero al analizar la situación con calma y buscando apoyo encuentran en otro programa académico la motivación para ser profesionales.
- Siempre hay alternativas de solución, no te desanimes y sigue adelante.
- Si necesitas apoyo tienes disponible el servicio de orientación vocacional y socio-ocupacional que ofrece el Programa de Permanencia Académica. Solicita el servicio aquí (código QR).

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

